

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 7 (2001)  
**Heft:** 13  
  
**Rubrik:** Gesundheit und Entspannung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## atmen – bewegen

Methode Klara Wolf

Unseren Atem pflegen, bewusst werden lassen, damit wir ihn als Energiespender für körperliche, geistige und seelische Lebensleistungen einsetzen können.

Mit angepassten, leichten Bewegungsübungen setzen wir Trainingsreize für sämtliche Organsysteme, damit Kreislauf, Stoffwechsel, Hormone, Nerven, aber auch Gelenke und Knochen ihre Aufgaben optimal erfüllen und wir dadurch unseren Alltag leichter bewältigen können.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Margarete Stadlin, dipl. Atem- und Bewegungspädagogin,

Methode Klara Wolf

3 Lektionen

Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr

Fr. 60.–

### Einführungskurse

**Kursnummer: 3.5220.5**

21. Februar bis 7. März 2001

Anmeldung bis 9. Februar 2001

**Kursnummer: 3.5220.6**

2. bis 16. Mai 2001

Anmeldung bis 20. April 2001

### Weiterführungskurse

**Kursnummer: 3.5221.3**

17. bis 31. Januar 2001

Anmeldung bis 5. Januar 2001

**Kursnummer: 3.5221.4**

14. bis 28. März 2001

Anmeldung bis 2. März 2001

## Beckenboden-Gymnastik für Frauen, Grundkurs

**Kursnummer: 3.5103.12**

In diesem Kurs steht neben der theoretischen Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Spüren und Kräftigen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Zusammenhänge wie Beckenboden und Atmung, Beckenboden und Haltung werden genau instruiert, ebenso gibt es viele praktische Anregungen für das Verhalten im Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt.

Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert für alle Frauen gleich welchen Alters zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von bereits bestehenden Beschwerden wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden, Kreuzschmerzen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Baar, Altersheim Martinspark,  
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,  
Gymnastiklehrerin VdG

6-mal 50 Minuten

Montag von 14.00 bis 14.50 Uhr

5. März bis 9. April 2001

Fr. 80.–

Anmeldung bis 16. Februar 2001

## Beckenboden-Training

für Frauen, Aufbaukurs

**Kursnummer: 3.5113.2**

Sie haben bereits den Grundkurs Beckenboden-Gymnastik besucht und möchten das Gelernte auffrischen und vertiefen. In diesem Aufbaukurs repetieren wir die bekannten Übungen vom Grundkurs, ergänzen sie mit Neuem, fördern weiter die Selbstwahrnehmung, um noch besseren Zugang zum eigenen Körper zu erlangen, und machen Atem- und Entspannungsübungen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Baar, Altersheim Martinspark,  
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,  
Gymnastiklehrerin VdG

6-mal 50 Minuten

Montag von 15.00 bis 15.50 Uhr

5. März bis 9. April 2001

Fr. 80.–

Anmeldung bis 16. Februar 2001





## Zilgrei – der eigene Weg zur Gesundheit

Kursnummer: 3.5101.7

Haben Sie gesundheitliche Probleme wie Rückenbeschwerden, Ischias, Rheuma, Kopfweg oder fühlen Sie sich abgespannt, leiden an Durchblutungsstörungen, haben Sie Muskelverspannungen oder Atembeschwerden?

Mit ZILGREI, der kombinierten Atem- und Haltungsselbsttherapie – entwickelt von Frau A. Zillo und Dr. H. Greissing – können Sie auf natürliche Art Schmerzen lindern oder gar beseitigen und Ihren Körper ausgleichen. ZILGREI ist einfach zu erlernen, sanft, schmerzlos und bei konsequenter Anwendung rasch und anhaltend wirksam. Immer mehr Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten eines ZILGREI-Selbsthilfekurses.

Baar, Altersheim Martinspark,  
Mehrzwecksaal  
Mit Marianne Hossle, Zilgrei-Lehrerin  
6-mal 120 Minuten  
Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr  
21. Mai bis 2. Juli 2001, ohne 4. Juni  
Fr. 240.–, inkl. Kursunterlagen  
Anmeldung bis 4. Mai 2001

## TRAGER®-Methode

Was ist das? Für wen und warum?

Die TRAGER®-Methode hilft uns auf die Körperhaltung zu achten, uns leichter und freier zu bewegen. Mit einfachen Körper-Wahrnehmungsübungen können neue Bewegungsmöglichkeiten gefunden werden. Blockaden können gelöst und Funktionsstörungen abgebaut werden. Mit mehr Beweglichkeit fühlen

wir uns leichter und freier. Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6  
Mit Marga Müller, Zug  
Jeweils zwei Stunden  
Jede Kurseinheit ist in sich abgeschlossen  
Fr. 20.–

Kursnummer: 3.5108.5

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr  
29. Januar 2001  
Anmeldung bis 13. Januar 2001

Kursnummer: 3.5108.6

Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr  
30. März 2001  
Anmeldung bis 16. März 2001

## Bewegung ohne Anstrengung

Die neue Bewegungstherapie

Sie liegen je 10 Minuten auf 6 verschiedenen Bewegungsbetten und lassen sich ohne eigenen Kraftaufwand Muskeln und Bindegewebe dehnen, spannen und entspannen. Die Liegen sind so konstruiert, dass Sie die Übungen widerstandslos geschehen lassen können. Sie kommen daher auch kaum ins Schwitzen, ermüden nicht und fühlen sich vitalisiert. Die Blutzirkulation wird angeregt, die Gelenke sind geschmeidiger und die Beweglichkeit wird spürbar verbessert. Sie werden von Fachleuten begleitet und kontrolliert.

Zug, Gotthardstrasse 14  
Mit Therapeutinnen der Physikalischen Therapie Edelmann  
2 Einzelstunden pro Woche  
10 Einzelstunden total  
Fr. 160.–

Kursnummer: 4.5120.6

Mittwoch und Freitag  
von 10.00 bis 11.00 Uhr  
7. Februar bis 9. März 2001  
Anmeldung bis 26. Januar 2001

Kursnummer: 4.5120.8

Dienstag und Donnerstag  
von 9.00 bis 10.00 Uhr  
17. April bis 17. Mai 2001  
Anmeldung bis 30. März 2001

## Meditation – das Tor zur inneren Weisheit!

Kursnummer: 3.5005.3

Schritt für Schritt und mit gezielten Übungen lernen Sie sich zu konzentrieren. Es eröffnet sich Ihnen Ihre reiche Wahrheit und Weisheit. Daraus schöpfen Sie Freude, Mut und Stärke und damit mehr Lebensqualität und Selbstbestimmung. Mit der Meditation verfügen Sie über eine äusserst wirkungsvolle Entspannungsmethode. Meditation kann insbesondere bei Konzentrationschwäche, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen und Verspannungen gute Wirkung zeigen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6  
Mit Katharina Pastore  
6 Doppelstunden  
Montag von 16.15 bis 17.45 Uhr  
5. März bis 9. April 2001  
Fr. 130.–  
Anmeldung bis 16. Februar 2001

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55  
Telefax 041 727 50 60  
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch